

О профилактике использования электронных систем курения (вейпов)

Электронные сигареты прочно вошли в жизнь некоторых людей. В отличие от обычных табачных изделий их не скрывают за рулонными шторами в супермаркетах, а выставляют в топовых местах торговых центров. Это создает впечатление безобидности электронных сигарет и вызывает рост спроса на них.



Производители категорически отрицают, что их товар нацелен на подростков, однако в рекламе вейпов задействованы именно молодые люди, а точки продаж расположены в местах скопления молодежи. Они также указали на отсутствие смолы в электронках, что якобы делает их без опасными. Сыграл также свою роль психологический момент: вейпинг стал компромиссом между желанием подростков курить и запретом родителей. «Я же не курю, а вдыхаю пар», – говорит подросток, а родители соглашаются. Однако данное увлечение довольно опасно.

Безопасность вейпов – миф

Доказано, что треть подростков, попробовавших электронные сигареты, прежде никогда не курили. Из любопытства попробовав их однажды, они быстро становятся постоянными потребителями. Если посчитать про цент никотина в картридже для вей па, то количество будет близко к его содержанию в пачке обычных сигарет, следовательно, безопасность вейпов – миф. В состав жидкости для вей па входят: пропилен гликоль (E1520), нитрозамин (азотсодержащее вещество, оказывающее канцерогенное действие и токсический эффект), глицерин, диэтилгликоль (химическое соединение, поражающее почки и печень); ацетальдегид (канцероген), никотин, ароматические добавки. Состав жидкости может меняться, но отрицательное воздействие остается неизменным. Вейпы были изобретены для помощи людям при отказе от курения, однако производители даже не предполагали, что испарители станут популярным гаджетом у современных людей и будут вызывать привыкание.

Снижение успеваемости у зависимых подростков

Опасность вейпинга для подростков очевидна. В первую очередь тем, что электронные сигареты содержат никотин и вызывают привыкание достаточно быстро. Стоит отметить, что мозг подростка находится в стадии активного развития, а никотин и другие яды агрессивно воздействуют на нервные клетки. В связи с этим, никотиновая зависимость оказывает влияние на умственные способности, так как снижает концентрацию внимания. Уже есть статистика снижения успеваемости у зависимых подростков. Вдыхание и выдыхание содержащих никотин паров вызывает раздражение тканей легких. Также он разрушает иммунную систему, и под ростки становятся очень восприимчивыми к вирусам и инфекциям. Вейпинг увеличивает частоту сердечных сокращений, что может привести к раннему износу сердца и сбоям в сердечно-сосудистой деятельности.

Что же делать родителям?

Проблема в том, что подростки не готовы слышать о вреде электронных сигарет, так как это стало частью их жизни. Простые фразы от взрослых «курить нельзя» и «курить электронные сигареты вредно для здоровья» не убедительны. Поэтому постарайтесь внимательно изучить информацию о составе жидкости, о вреде вейпинга, подготовьте убедительные факты и аргументы. Наберитесь терпения. Будьте готовы выслушать подростка и построить диалог. Начните с вопросов: «Что подросток знает о вейпе?», «Пробовал ли он закурить и как давно это было?», «Как часто пробует, в каких ситуациях?» – это поможет выявить мотивы вейпинга. Кроме этого, озвучьте свое отношение к курению, не упрекая ребенка и не вызывая у него чувства стыда, используя только факты, а не слухи. Если вы курите, то прекращайте вместе. Помните, наказания и запреты в борьбе с вейпингом бесполезны. Не стоит лишать ребенка карманных денег, так как это вызовет негатив, не избавит от курения, и в любом случае подросток найдет возможность приобрести вейп. Постарайтесь подобрать для подростка виды деятельности, несовместимые с курением. К примеру, спорт, длительное путешествие, танцы, игра на музыкальных инструментах и др. Очень важно, чтобы родители сами не пропагандировали курение. Утверждения: «взрослым можно» – неубедительны, так как подросток считает себя взрослым, а этим вы только утвердите его во мнении, что курение – атрибут взрослости.

Если вы курите, то прекращайте вместе

Как ни парадоксально, часто вейперами становятся люди, которые хотят бросить курить. При этом некоторые курильщики ошибочно полагают, что негатив заканчивается на неприятном запахе табака и постоянных денежных тратах. Но не все так просто. Вейпинг способствует повышению артериального давления, в разы возрастает

риск развития инфаркта миокарда и инсульта. При этом 80 % вейпов содержат никотин, причем доза зачастую превышает максимально допустимые законом значения.

Производители намеренно обманывают курильщиков. Значительная концентрация никотина, являющегося психоактивным веществом, быстро вызывает зависимость, особенно у несовершеннолетних. В итоге, у ребенка, не получившего очередную дозу никотинового пара, может наблюдаться даже абстинентный синдром.

Заблуждаются и те, кто считает, что смеси, не содержащие никотина, безвредны. Опасность для организма представляют ароматизированные жижи для курения с глицерином — при их нагревании образуются канцерогены — формальдегид и акролеин, который, кстати, во время первой мировой войны использовался как химическое оружие. Некоторые ошибочно полагают, что употребление вейпа помогает справиться с депрессией. На самом же деле ароматный пар — одна из ее причин, и особенно у подростков. Крепкие здоровые мальчишки и девчонки буквально на глазах превращаются в бледных, астеничных «существ» с пустотой в глазах. Появляется утомляемость, апатия, раздражительность, бессонница, снижение работоспособности и концентрации внимания, резкие перепады настроения, потерю интереса к жизни.

Законодательными актами Республики Беларусь запрещается продажа табачных изделий, электронных систем курения, жидкостей для электронных систем курения, систем для потребления табака лицам моложе 18 лет. За нарушение данного запрета предусмотрена административная ответственность.

Если сын или дочь употребляет вейпы, то родителям с ребенком нужно разговаривать, объяснять, приводя конкретные примеры. На просторах интернета их весьма легко найти. Пусть расскажут, как одноразовый вейп взорвался во рту у подростка, а такие факты есть. Полезно прочитать и о смертельных случаях от употребления вейпов. Необходимо беседовать с ребенком о будущем, об успешности, о самореализации и любви к себе и окружающим. Причем, ее часто не хватает и родителям. Не секрет, что одной из причин, подталкивающих подростков к употреблению психоактивных веществ, является дисгармония в семье. Если же проблемы налицо, не стоит затягивать визит к специалисту — психологу, психотерапевту. Занимайте ребенка с раннего детства. Спорт, музыкой, рисованием, но оставляйте ему свободное время на игры и дружбу со сверстниками, не лишайте детства.